

تحلیل شناختی – هیجانی پدیده سردی عاطفی در روابط زناشویی

مشخصات نویسندگان:



۱۴۰۴ ©

تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است.

انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی CC BY-NC 4.0 صورت گرفته است.

۱. پیمان شریفی مقدم*: گروه روان‌شناسی خانواده، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران

*پست الکترونیکی نویسنده مسئول: p.sharifim81@gmail.com

شیوه استناددهی: شریفی مقدم، پیمان. (۱۴۰۴). تحلیل شناختی – هیجانی پدیده سردی عاطفی در روابط زناشویی. *سنجش، ارزیابی و مداخلات زوج‌درمانی*، ۲(۲)، ۱-۱۲.

چکیده

هدف این پژوهش تبیین سازوکارهای شناختی، هیجانی و تعاملی مؤثر بر شکل‌گیری و تداوم سردی عاطفی در روابط زناشویی است. این مطالعه با رویکرد مروری کیفی و تحلیل مضمون انجام شد و ۱۲ مقاله علمی معتبر در حوزه روان‌شناسی خانواده و زوج‌درمانی به صورت هدفمند انتخاب گردید. گردآوری داده‌ها صرفاً مبتنی بر مرور متون علمی بوده و فرآیند تحلیل با استفاده از نرم‌افزار NVivo ۱۴ و تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت. کدگذاری در سه سطح باز، محوری و انتخابی انجام شد و ساختار مفهومی سردی عاطفی استخراج گردید. یافته‌ها نشان داد که سردی عاطفی حاصل تعامل باورهای شناختی ناکارآمد، تحریف‌های شناختی، راهبردهای ناسازگار تنظیم هیجان، سبک‌های دلبستگی نایمن و الگوهای ارتباطی مختل است. این مؤلفه‌ها در قالب سه تم اصلی شامل بنیان‌های شناختی، فرایندهای تنظیم هیجان و پویایی‌های تعاملی سازمان یافتند که به صورت چرخه‌ای موجب تضعیف صمیمیت، کاهش امنیت رابطه‌ای و گسست هیجانی زوجین می‌شوند. سردی عاطفی پدیده‌ای تدریجی و چندبعدی است که بدون مداخلات شناختی – هیجانی یکپارچه قابل مهار کامل نیست و شناسایی زودهنگام آن نقش تعیین‌کننده‌ای در حفظ سلامت روابط زناشویی دارد.

واژگان کلیدی: سردی عاطفی؛ روابط زناشویی؛ شناخت؛ تنظیم هیجان؛ دلبستگی؛ زوج‌درمانی

Cognitive–Emotional Analysis of Emotional Coldness in Marital Relationships



© 2025 the authors. This is an open access article under the terms of the [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) License.

Authors' Information:

1. Peyman Sharifi-Moghadam*: Department of Family Psychology, University of Shiraz, Shiraz, Iran

Corresponding author's email: p.sharifim81@gmail.com

How to cite: Sharifi-Moghadam, P. (2025). Cognitive–Emotional Analysis of Emotional Coldness in Marital Relationships. *Couple Therapy Assessment, Evaluation, and Intervention*, 2(2), 1-12.

Abstract

This study aims to explain the cognitive, emotional, and interactional mechanisms underlying the development and persistence of emotional coldness in marital relationships. This qualitative review employed thematic analysis of 12 peer-reviewed scientific articles selected purposively from the fields of family psychology and couple therapy. Data collection relied exclusively on systematic literature review, and analysis was conducted using NVivo 14 until theoretical saturation was achieved through open, axial, and selective coding. The findings revealed that emotional coldness emerges from the interaction of dysfunctional cognitive beliefs, cognitive distortions, maladaptive emotion regulation strategies, insecure attachment styles, and impaired communication patterns. These elements were organized into three core themes—cognitive foundations, emotional regulation processes, and interactional dynamics—forming a cyclical process that erodes intimacy, weakens relational security, and intensifies emotional disengagement between partners. Emotional coldness is a gradual, multidimensional phenomenon that requires integrated cognitive–emotional interventions for effective prevention and treatment, and early identification is critical for preserving marital relationship health.

Keywords: *Emotional coldness; marital relationships; cognition; emotion regulation; attachment; couple therapy*

در دهه‌های اخیر، پدیده «سردی عاطفی» در روابط زناشویی به‌عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل تضعیف کیفیت زندگی مشترک و پیش‌بینی‌کننده ناپایداری زناشویی مورد توجه گسترده پژوهشگران حوزه روان‌شناسی خانواده و زوج‌درمانی قرار گرفته است. ازدواج به‌عنوان بنیادی‌ترین نهاد اجتماعی، علاوه بر کارکردهای زیستی و اجتماعی، متکی بر پیوندی عمیق از صمیمیت هیجانی، حمایت روانی و امنیت عاطفی است و هرگونه اختلال در این مؤلفه‌ها می‌تواند به تزلزل ساختار رابطه بینجامد (Gottman & Levenson, 2000). سردی عاطفی به وضعیتی اطلاق می‌شود که در آن تعامل هیجانی زوجین دچار افول تدریجی شده، ابراز محبت، همدلی و نزدیکی روانی کاهش می‌یابد و رابطه از حالت پویا و گرم به الگوی سرد، رسمی و گاه صرفاً همزیستانه تبدیل می‌شود (Johnson, 2019). این وضعیت نه‌تنها رضایت زناشویی را به‌شدت کاهش می‌دهد، بلکه با افزایش تعارض، فرسودگی روانی، افسردگی و حتی فروپاشی خانواده پیوندی معنادار دارد (Whisman, 2013).

ادبیات نظری نشان می‌دهد که سردی عاطفی محصول فرآیندی تدریجی و چندلایه است که در بستر تعامل عوامل شناختی، هیجانی و بین‌فردی شکل می‌گیرد. از منظر شناختی، زوجین مجموعه‌ای از باورها، طرحواره‌ها و تفسیرهای ذهنی را درباره خود، همسر و رابطه حمل می‌کنند که این ساختارهای شناختی چارچوب ادراک و واکنش هیجانی آنان را تعیین می‌نماید (Beck, 2011). باورهای ناکارآمد نظیر «اگر همسر مرا دوست داشت باید بدون بیان نیازهایم آن‌ها را درک می‌کرد»، «ابراز احساسات نشانه ضعف است» یا «نزدیکی عاطفی نهایتاً به آسیب ختم می‌شود» در بسیاری از روابط سرد مشاهده می‌شود و به شکل‌گیری الگوهای اجتنابی، سکوت هیجانی و کناره‌گیری عاطفی منجر می‌گردد (Ellis & Dryden, 1997). افزون بر این، تحریف‌های شناختی نظیر ذهن‌خوانی، تعمیم افراطی، فاجعه‌سازی و اسناد خصمانه، رویدادهای روزمره را به تهدیدهای رابطه‌ای تعبیر کرده و چرخه‌ای از سوءتفاهم، دلخوری و فاصله هیجانی ایجاد می‌کنند (Fincham & Bradbury, 1993).

در سطح هیجانی، تنظیم هیجان نقشی تعیین‌کننده در حفظ پیوند عاطفی ایفا می‌کند. تنظیم هیجان به توانایی فرد در آگاهی از هیجان‌ها، پذیرش آن‌ها، تعدیل شدت هیجانی و بیان سازگارانه احساسات اشاره دارد (Gross & Thompson, 2007). پژوهش‌ها نشان داده‌اند زوجینی که از راهبردهای ناسازگار تنظیم هیجان نظیر سرکوب، اجتناب تجربی و نشخوار ذهنی استفاده می‌کنند، در معرض کاهش شدید صمیمیت و افزایش سردی عاطفی قرار دارند (English, John, Srivastava, & Gross, 2012). سرکوب هیجانی اگرچه ممکن است به‌طور موقت از تعارض آشکار جلوگیری کند، اما در بلندمدت منجر به انباشت هیجان‌ات منفی، فاصله روانی و بیگانگی عاطفی می‌شود (Gross, 2015). همچنین نقص در آگاهی هیجانی و ویژگی‌های الکسی‌تایمیک که شامل دشواری در شناسایی و توصیف احساسات است، ظرفیت زوجین را برای همدلی، هم‌تنظیمی هیجانی و حل تعارض به‌شدت محدود می‌سازد (Taylor, Bagby, & Parker, 1997).

از منظر دلبستگی، نظریه دلبستگی بزرگسالان چارچوبی بنیادین برای تبیین سردی عاطفی فراهم می‌کند. سبک‌های دلبستگی ناایمن - شامل دلبستگی اضطرابی و اجتنابی - با الگوهای پایدار فاصله هیجانی، ترس از صمیمیت و بی‌اعتمادی عاطفی مرتبطاند (Mikulincer & Shaver, 2007).

2016). افراد دارای دلبستگی اجتنابی گرایش دارند نیازهای هیجانی خود را سرکوب کرده و نزدیکی عاطفی را تهدیدکننده تلقی کنند، در حالی که افراد با دلبستگی اضطرابی به دلیل ترس از طرد، واکنش‌های هیجانی شدید و نایمن نشان می‌دهند؛ ترکیب این دو سبک در تعامل زوجین اغلب به چرخه‌های مزمن تعقیب-کناره‌گیری و سردی عاطفی منتهی می‌شود (Johnson, 2019).

در سطح بین‌فردی، الگوهای ارتباطی نقش کلیدی در تثبیت یا ترمیم سردی عاطفی ایفا می‌کنند. الگوهای ارتباطی ناکارآمد نظیر انتقاد مداوم، حالت دفاعی، تحقیر و سنگ‌اندازی ارتباطی، که گاتمن آن‌ها را «چهار سوار آخرالزمان رابطه» نامیده است، پیش‌بینی‌کننده‌های قوی فروپاشی عاطفی و زناشویی محسوب می‌شوند (Gottman & Levenson, 2000). این الگوها به تدریج احساس امنیت رابطه‌ای را تضعیف کرده و مانع شکل‌گیری فضای امن هیجانی می‌شوند؛ فضایی که برای خودافشایی، همدلی و ترمیم پیوند عاطفی ضروری است (Reis & Shaver, 1988). فقدان امنیت رابطه‌ای، زوجین را به سمت محافظه‌کاری هیجانی، اجتناب از آسیب‌پذیری و در نهایت انزوای عاطفی سوق می‌دهد.

پژوهش‌های معاصر نشان می‌دهد که سردی عاطفی صرفاً نتیجه تعارض‌های آشکار نیست، بلکه اغلب حاصل زخم‌های هیجانی حل‌نشده، ناکامی‌های مزمن و تجارب انباشته بی‌اعتباری عاطفی است (Johnson, 2019). خیانت، طرد، بی‌توجهی هیجانی و شکست در برآورده‌سازی نیازهای اساسی محبت و امنیت، زخم‌هایی ایجاد می‌کند که اگر پردازش نشوند، به تدریج به بی‌حسی هیجانی و گسست عاطفی می‌انجامند. این وضعیت به‌ویژه در روابط بلندمدت مشاهده می‌شود که در آن زوجین به‌جای مواجهه سازنده با تعارض و ترمیم پیوند، به سازوکارهای دفاعی نظیر کناره‌گیری و خاموشی هیجانی متوسل می‌شوند (Bodenmann, 2005).

با وجود حجم قابل توجه پژوهش‌ها درباره رضایت زناشویی، تعارض و طلاق، مفهوم سردی عاطفی همچنان نیازمند تحلیل‌های تلفیقی است که بتواند پیوند میان فرآیندهای شناختی و هیجانی را در چارچوبی منسجم تبیین نماید. بسیاری از مطالعات یا بر ابعاد شناختی تمرکز داشته‌اند یا به تنظیم هیجان و دلبستگی پرداخته‌اند، در حالی که سردی عاطفی پدیده‌ای چندسطحی است که بدون در نظر گرفتن تعامل این نظام‌ها قابل فهم کامل نیست (Mikulincer & Shaver, 2016; Gross, 2015). از این رو رویکرد شناختی - هیجانی می‌تواند چارچوبی یکپارچه فراهم سازد که در آن باورها، تفسیرها، تنظیم هیجان، الگوهای دلبستگی و تعاملات بین‌فردی به‌صورت شبکه‌ای در تبیین این پدیده در نظر گرفته شوند.

در حوزه بالینی، فهم دقیق سازوکارهای شناختی و هیجانی سردی عاطفی پیامدهای مهمی برای مداخلات زوج‌درمانی دارد. مدل‌های نوین زوج‌درمانی نظیر درمان هیجان‌مدار (EFT) و رویکردهای شناختی - رفتاری زوجین نشان داده‌اند که تمرکز همزمان بر اصلاح باورهای ناکارآمد، ارتقای تنظیم هیجان و بازسازی الگوهای دلبستگی می‌تواند به‌طور معناداری صمیمیت و امنیت رابطه‌ای را افزایش دهد (Johnson, 2019; Dattilio, 2010). بنابراین توسعه یک چارچوب تحلیلی منسجم که ریشه‌های شناختی و هیجانی سردی عاطفی را روشن سازد، می‌تواند هم به غنای نظری ادبیات پژوهش بیفزاید و هم راهنمایی عملی برای درمانگران فراهم آورد.

با توجه به پیچیدگی این پدیده و پیامدهای عمیق آن برای سلامت روان فردی و پایداری خانواده، پژوهش حاضر با رویکرد مروری و تحلیل کیفی درصدد است تا از طریق بررسی منسجم مطالعات موجود، الگوی شناختی - هیجانی سردی عاطفی در روابط زناشویی را تبیین نموده و سازوکارهای بنیادین شکل‌گیری و تداوم آن را روشن سازد.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نوع مروری کیفی با رویکرد تحلیل نظری است که با هدف تبیین سازوکارهای شناختی و هیجانی مؤثر بر شکل‌گیری و تداوم پدیده سردی عاطفی در روابط زناشویی انجام شده است. در این مطالعه، به‌جای مشارکت‌کنندگان انسانی، واحد تحلیل شامل مطالعات علمی منتشرشده در حوزه‌های روان‌شناسی خانواده، زوج‌درمانی، تنظیم هیجان و شناخت‌درمانی بوده است. در مجموع، ۱۲ مقاله علمی معتبر که واجد معیارهای ورود به پژوهش بودند به‌صورت هدفمند انتخاب و مورد تحلیل قرار گرفتند. معیارهای ورود شامل تمرکز مستقیم بر روابط زناشویی، پرداختن به ابعاد شناختی یا هیجانی تعاملات زوجین، و برخورداری از چارچوب نظری و روش‌شناسی روشن بود. فرآیند انتخاب منابع تا دستیابی به اشباع نظری ادامه یافت؛ به‌گونه‌ای که پس از تحلیل مقاله دوازدهم، مفهوم یا مقوله جدیدی به ساختار مفهومی پژوهش افزوده نشد.

گردآوری داده‌ها به‌صورت مرور نظام‌مند متون علمی انجام شد. منابع پژوهش از پایگاه‌های علمی بین‌المللی و داخلی شامل Google Scholar، Scopus، Web of Science، PubMed، SID و Magiran استخراج گردید. کلیدواژه‌های جستجو شامل ترکیباتی از واژه‌های «سردی عاطفی»، «روابط زناشویی»، «تنظیم هیجان»، «باورهای شناختی»، «صمیمیت هیجانی»، و «زوج‌درمانی» به زبان‌های فارسی و انگلیسی بود. مقالاتی که فاقد تمرکز مشخص بر روابط همسری یا ابعاد شناختی - هیجانی تعامل زوجین بودند، حذف شدند. کلیه متون منتخب پس از بازبینی کامل، وارد مرحله تحلیل شدند.

تحلیل داده‌ها با رویکرد تحلیل کیفی مضمون‌محور و با استفاده از نرم‌افزار NVivo نسخه ۱۴ انجام گرفت. ابتدا متون مقالات به‌صورت خط به خط مورد مطالعه قرار گرفت و مفاهیم اولیه استخراج شد. سپس کدگذاری باز، محوری و انتخابی به‌صورت تدریجی انجام گرفت و مفاهیم هم‌پوشان در قالب مقوله‌های مفهومی منسجم سازمان‌دهی شدند. فرآیند تحلیل تا دستیابی به اشباع نظری ادامه یافت؛ به‌نحوی که با تثبیت شبکه مفهومی، ساختار نهایی مدل شناختی - هیجانی سردی عاطفی در روابط زناشویی شکل گرفت. به‌منظور افزایش دقت و اعتبار تحلیل، بازبینی مستمر کدها و مقوله‌ها صورت گرفت و انسجام درونی ساختار مفهومی مورد ارزیابی قرار گرفت.

یافته‌ها

یافته‌های تحلیل کیفی نشان می‌دهد که سردی عاطفی در روابط زناشویی به‌طور بنیادین ریشه در ساختارهای شناختی زوجین دارد و نظام باورهای ناکارآمد، تحریف‌های شناختی و الگوهای اسنادی معیوب به‌صورت تدریجی زمینه فاصله هیجانی را ایجاد می‌کنند. بسیاری از زوجین حامل طرحواره‌های منفی درباره خود و شریک زندگی هستند که شامل باور به دوست‌داشتنی نبودن، بی‌اعتمادی بنیادین و انتظار طردشدگی

است؛ این طحوااره‌ها موجب می‌شود تعاملات روزمره به‌صورت تهدید ادراک شود و واکنش‌های دفاعی فعال گردد (Beck, 2011). تحریف‌هایی مانند ذهن‌خوانی، تعمیم افراطی و فاجعه‌سازی در تفسیر رفتار همسر سبب می‌شود رویدادهای کوچک به نشانه‌های کلان شکست رابطه تعبیر شوند (Ellis, 2008). در سطح اسنادی، گرایش به سرزنش بیرونی و سبک اسناد خصمانه موجب تثبیت چرخه‌های تعارض و کاهش مسئولیت‌پذیری متقابل می‌شود (Fincham & Bradbury, 1993). همزمان، باورهای اجتنابی درباره هیجان، از جمله «براز احساسات نشانه ضعف است» یا «نزدیکی عاطفی خطرناک است»، به‌عنوان راهبردهای شناختی محافظتی عمل کرده و زوجین را به سمت کناره‌گیری هیجانی سوق می‌دهد (Gross, 2015). افزون بر این، الگوهای شناختی نایمن برخاسته از سبک‌های دلبستگی نایمن، از طریق فعال‌سازی انتظارات رهاشدگی یا ترس از صمیمیت، ظرفیت تحمل هیجانی زوجین را کاهش داده و در نهایت زمینه مزمن شدن سردی عاطفی را فراهم می‌سازد (Mikulincer & Shaver, 2016).

داده‌ها نشان می‌دهد که سردی عاطفی محصول اختلال در فرایندهای تنظیم هیجان است که در آن راهبردهای ناسازگار تنظیم هیجان به‌طور مزمن به کار گرفته می‌شوند. سرکوب هیجانی، اجتناب تجربی و نشخوار ذهنی از مهم‌ترین الگوهای مشاهده‌شده بودند که موجب انباشت تنش‌های هیجانی و تضعیف پیوند عاطفی می‌شوند (Gross & Thompson, 2007). زوجین دچار سردی عاطفی غالباً با هیجان‌ات منفی پایدار نظیر ناامیدی، اضطراب رابطه‌ای، تحریک‌پذیری و فرسودگی هیجانی زندگی می‌کنند که خود به چرخه‌ای از کناره‌گیری هیجانی منجر می‌شود (Fredrickson, 2001). نارسایی در آگاهی هیجانی و ویژگی‌های الکسی‌تایمیک سبب می‌شود افراد در تشخیص، نام‌گذاری و انتقال احساسات خود ناکام بمانند و در نتیجه نیازهای هیجانی در سطح رابطه نادیده گرفته شود (Taylor et al., 1997). واکنش‌پذیری هیجانی افراطی یا خاموشی هیجانی نیز به‌صورت متناوب دیده می‌شود که یا به طغیان هیجانی و تعارض شدید منجر می‌گردد یا به خاموشی عاطفی و قطع تعامل (Gottman, 1999). افزون بر این، تجربه مکرر بی‌اعتباری هیجانی، بی‌توجهی عاطفی و زخم‌های هیجانی حل‌نشده نظیر خیانت، طرد یا ناکامی‌های مزمن، پیوند عاطفی را به‌شدت فرسایش داده و زمینه سردی پایدار رابطه را فراهم می‌سازد (Johnson, 2019).

سطح تعاملی رابطه، بستر عینی تجلی سردی عاطفی است؛ جایی که اختلالات شناختی و هیجانی در قالب الگوهای ارتباطی ناکارآمد متبلور می‌شوند. فروپاشی ارتباط مؤثر، شامل سکوت‌های طولانی، کناره‌گیری متقابل، انتقاد مزمن، حالت دفاعی و قطع گفت‌وگوی سازنده، نخستین نشانه‌های زوال پیوند عاطفی محسوب می‌شود (Gottman & Levenson, 2000). فرسایش تدریجی صمیمیت از طریق کاهش خودافشایی، افت ابراز محبت، افت تعاملات جنسی و کاهش پیوند هیجانی مشترک، ساختار رابطه را به‌سمت همزیستی سرد و کارکردی سوق می‌دهد (Reis & Shaver, 1988). عدم تعادل قدرت، تلاش برای کنترل هیجانی، استفاده از کناره‌گیری به‌عنوان ابزار سلطه و ناهمترازی نقش‌ها، فضای نایمن رابطه را تشدید می‌کند (Overall & McNulty, 2017). کاهش احساس امنیت رابطه‌ای، تضعیف اعتماد و اجتناب از آسیب‌پذیری، به شکل‌گیری چرخه‌های مزمن تعقیب-کناره‌گیری و گسست‌های تکرار‌شونده منجر می‌شود که در نهایت معنای مشترک زندگی زناشویی را فرو می‌ریزد (Bodenmann, 2005). این فروپاشی معنا، شامل واگرایی ارزش‌ها، تعارض اهداف زندگی و از دست رفتن روایت

مشترک زوجین است که هویت رابطه را تهی کرده و سردی عاطفی را به وضعیت پایدار رابطه تبدیل می‌کند (Stanley, Rhoades, & Markman, 2006).

بحث و نتیجه‌گیری

در این پژوهش، یافته‌های حاصل از تحلیل کیفی نشان داد که پدیده سردی عاطفی در روابط زناشویی حاصل برهم‌کنش پیچیده و تدریجی میان سازوکارهای شناختی، هیجانی و تعاملی است. نتایج حاکی از آن بود که باورهای ناکارآمد زوجین درباره خود، همسر و رابطه، نظیر انتظارات غیرواقعیانه، تفسیرهای منفی پایدار و اسناد خصمانه، به‌عنوان هسته‌های شناختی سردی عاطفی عمل می‌کنند و زمینه ادراک تهدیدآمیز از تعاملات روزمره را فراهم می‌سازند. این یافته با چارچوب شناخت‌درمانی بک همسو است که بر نقش طرحواره‌ها و باورهای بنیادین در شکل‌دهی تجربه هیجانی و رفتاری افراد تأکید می‌کند (Beck, 2011). پژوهش حاضر همچنین نشان داد که تعریف‌های شناختی مانند ذهن‌خوانی، فاجعه‌سازی و تعمیم افراطی به‌صورت نظام‌مند در روایت زوجین از تجربه سردی عاطفی تکرار می‌شوند؛ نتیجه‌ای که با یافته‌های Bradbury و Fincham (۱۹۹۳) مبنی بر نقش اسنادهای منفی و تفسیرهای سوگیرانه در نارضایتی زناشویی همخوان است. در سطح هیجانی، نتایج حاکی از شیوع گسترده راهبردهای ناسازگار تنظیم هیجان، به‌ویژه سرکوب هیجانی، اجتناب تجربی و نشخوار ذهنی بود که موجب انباشت هیجانات منفی و تضعیف پیوند عاطفی زوجین می‌شود. این یافته‌ها با مدل‌های تنظیم هیجان Gross (۲۰۱۵) و Gross و Thompson (۲۰۰۷) همسو است که نشان می‌دهند سرکوب هیجان اگرچه ممکن است به‌طور موقت از تعارض آشکار جلوگیری کند، اما در بلندمدت با افزایش فاصله عاطفی و کاهش صمیمیت رابطه‌ای همراه است. افزون بر این، دشواری در آگاهی و برچسب‌گذاری هیجانی، که با ویژگی‌های الکسی‌تایمیا همپوشانی دارد، در روایت زوجین به‌عنوان مانعی جدی در همدلی و هم‌تنظیمی هیجانی برجسته شد؛ امری که با نتایج Taylor و همکاران (۱۹۹۷) درباره نقش الکسی‌تایمیا در اختلالات ارتباطی و هیجانی همخوانی دارد.

از منظر دلبستگی، یافته‌های پژوهش نشان داد که سبک‌های دلبستگی ناایمن، به‌ویژه دلبستگی اجتنابی و اضطرابی، نقشی محوری در شکل‌گیری و تداوم سردی عاطفی ایفا می‌کنند. زوجینی که الگوهای دلبستگی اجتنابی داشتند، گرایش بیشتری به کناره‌گیری هیجانی، سرکوب نیازهای عاطفی و اجتناب از صمیمیت نشان دادند، در حالی که افراد با دلبستگی اضطرابی واکنش‌های هیجانی شدید، وابستگی افراطی و حساسیت بالا به نشانه‌های طرد را تجربه می‌کردند؛ ترکیبی که در تعامل زوجین به چرخه‌های تعقیب-کناره‌گیری و فرسایش پیوند عاطفی منجر می‌شد. این نتایج با نظریه دلبستگی بزرگسالان و شواهد ارائه‌شده توسط Mikulincer و Shaver (۲۰۱۶) و نیز مدل درمان هیجان‌مدار Johnson (۲۰۱۹) همخوانی دارد که بر نقش بنیادین دلبستگی در امنیت رابطه‌ای و تنظیم هیجان زوجین تأکید می‌کند. در سطح تعاملی، یافته‌ها نشان داد که الگوهای ارتباطی ناکارآمد نظیر انتقاد مداوم، حالت دفاعی، تحقیر و سکوت ارتباطی به‌صورت زنجیره‌ای در تجربه سردی عاطفی حضور دارند و به‌تدریج احساس امنیت رابطه‌ای را تضعیف می‌کنند. این الگوها با «چهار سوار» توصیف‌شده توسط Gottman و Levenson (۲۰۰۰) همسو بوده و به‌عنوان پیش‌بینی‌کننده‌های قوی فروپاشی هیجانی و نارضایتی زناشویی شناخته می‌شوند. کاهش امنیت

رابطه‌ای و اجتناب از آسیب‌پذیری که در یافته‌های این پژوهش برجسته شد، با دیدگاه Reis و Shaver (۱۹۸۸) درباره نقش امنیت و خودافشایی در شکل‌گیری صمیمیت همخوان است و نشان می‌دهد که سردی عاطفی نه نتیجه یک تعارض منفرد، بلکه حاصل زنجیره‌ای از ناکامی‌های هیجانی حل‌نشده و تعاملات ناسازگار مزمن است.

تحلیل تلفیقی نتایج نشان داد که سردی عاطفی فرآیندی پویا و تدریجی است که در آن، سازوکارهای شناختی و هیجانی به صورت هم‌افزا عمل کرده و در بستر تعاملات روزمره زوجین تثبیت می‌شوند. یافته‌ها تأیید می‌کند که بدون توجه همزمان به باورها، هیجان‌ها و الگوهای ارتباطی، مداخله‌های درمانی قادر به مهار کامل این پدیده نخواهند بود؛ نتیجه‌ای که با رویکردهای یکپارچه زوج‌درمانی شناختی - رفتاری (Dattilio, 2010) و درمان هیجان‌مدار (Johnson, 2019) همسو است. بنابراین، می‌توان گفت که نتایج این پژوهش تصویری چندبعدی از سردی عاطفی ارائه می‌دهد که در آن، تغییر در هر سطح از نظام شناختی، هیجانی یا تعاملی می‌تواند بر سایر سطوح اثرگذار باشد و مسیر تحول رابطه را دگرگون سازد.

از جمله محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به اتکای آن بر مطالعات منتشرشده و فقدان داده‌های میدانی مستقیم اشاره کرد که امکان تعمیم نتایج به بافت‌های فرهنگی متفاوت را تا حدی محدود می‌سازد. همچنین، تنوع رویکردهای نظری و روش‌شناختی مقالات مورد بررسی ممکن است در تفسیر یکپارچه برخی مفاهیم ابهام ایجاد کرده باشد. افزون بر این، تمرکز پژوهش بر منابع منتخب می‌تواند سبب نادیده ماندن برخی دیدگاه‌های نوظهور یا کمتر شناخته‌شده در ادبیات علمی شده باشد.

در حوزه پژوهش‌های آتی، پیشنهاد می‌شود مطالعات تجربی طولی با تمرکز بر مسیر تحول سردی عاطفی در طول چرخه زندگی زناشویی طراحی شود تا پویایی این پدیده در بستر زمان روشن‌تر گردد. همچنین انجام پژوهش‌های مقایسه‌ای میان فرهنگ‌ها می‌تواند به درک نقش بافت فرهنگی در شکل‌گیری و تجربه سردی عاطفی کمک کند. توسعه ابزارهای سنجش بومی‌شده برای ارزیابی سازوکارهای شناختی و هیجانی مرتبط با سردی عاطفی نیز می‌تواند به غنای روش‌شناختی این حوزه بیفزاید.

در سطح کاربردی، یافته‌های این پژوهش بر ضرورت طراحی مداخلات زوج‌درمانی چندبعدی تأکید دارد که به‌طور همزمان باورهای ناکارآمد، مهارت‌های تنظیم هیجان و الگوهای ارتباطی زوجین را هدف قرار دهد. آموزش سواد هیجانی، ارتقای آگاهی نسبت به سبک‌های دلبستگی و تقویت مهارت‌های گفت‌وگوی همدلانه می‌تواند به‌عنوان محورهای اصلی برنامه‌های پیشگیرانه و درمانی مورد استفاده قرار گیرد. همچنین، آگاه‌سازی زوجین از نشانه‌های اولیه سردی عاطفی و مداخله زودهنگام می‌تواند از تثبیت این الگوی مخرب جلوگیری کرده و کیفیت روابط زناشویی را به‌طور معناداری بهبود بخشد.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

موازین اخلاقی

در تمامی مراحل پژوهش حاضر اصول اخلاقی مرتبط با نشر و انجام پژوهش رعایت گردیده است.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در انجام این پژوهش ما را همراهی کردند تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

References

- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
- Bodenmann, G. (2005). Dyadic coping and its significance for marital functioning. *Journal of Family Psychology, 19*(3), 497–505.
- Dattilio, F. M. (2010). *Cognitive-behavioral therapy with couples and families*. Guilford Press.
- Ellis, A., & Dryden, W. (1997). *Thez rational emotive behavior therapy: It works for me – It can work for you*. Prometheus.
- English, T., John, O. P., Srivastava, S., & Gross, J. J. (2012). Emotion regulation and peer-rated social functioning. *Journal of Personality and Social Psychology, 102*(4), 911–924.
- Fincham, F. D., & Bradbury, T. N. (1993). Marital satisfaction, depression, and attributions: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*(3), 442–452.
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (2000). The timing of divorce: Predicting when a couple will divorce. *Journal of Marriage and Family, 62*(3), 737–745.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry, 26*(1), 1–26.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). Guilford Press.
- Johnson, S. M. (2019). *Attachment theory in practice: Emotionally focused therapy (EFT) with individuals, couples, and families*. Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). Guilford Press.
- Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. In S. Duck (Ed.), *Handbook of personal relationships* (pp. 367–389). Wiley.
- Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D. A. (1997). *Disorders of affect regulation: Alexithymia in medical and psychiatric illness*. Cambridge University Press.